

NACK- OCH AXELPROBLEM

Människokroppen är byggd för att klara tungt arbete. Inget illa i det bara arbetet är omväxlande och befrämjar blodcirkulationen så att musklerna kan få energi.

Förr var människornas arbete och fritid fysisk aktivitet men har småningom övergått till en mera stillasittande vardag där både arbetet och fritiden belastar muskulaturen ensidigt. Detta medför att musklernas naturliga funktion störs, deras blodförsörjning minskar samtidigt som de måste arbeta i samma ställning långa tider. Detta kallas statiskt eller stillastående arbete. Exempel på detta är långa pass vid datorer eller flitigt handarbete. Då muskler får mindre syre- och näring, reagerar de med smärta och spänningar. Spänningarna i sin tur påverkar sensor och i synnerhet sensorerna som känns ömma och styva.

Smärta från nackregionen beskrivs på många sätt. Smärten kan kännas direkt i nacken men kan också speglas till andra ställen i huvud-, nack- och axelkomplexet. En vanlig smärtpunkt är skallbasen där nackens sträckmuskler fästs.

Det paradoxala är att muskeln vid statiskt arbete stryper sin egen tillgång på blod då den egentligen skulle behöva syre och blod för att skölja bort de slaggämnen den producerar vid sitt arbete. På så sätt uppstår en ond cirkel av smärta och nedsatt rörelseförmåga.

Då du känner att ditt nack- och axelparti har tagit stryk och börjar ömma är den bästa förebyggande och botande verksamheten GYMNASTIK !!!!!

Här är några enkla gymnastikrörelser som det lönar sig att göra redan efter ett längre arbetspass vid dator eller handarbete. Rörelserna skall göras med maximal effekt eftersom det efter kraftig muskelspänning följer kraftig relaxering eller avslappning.

- 1) Lyfta fingertopparna till axlarna. Låt armbågarna rita möjligast stora cirklar. Först framåt 5 ggr, sedan bakåt 5 ggr.
- 2) Luta huvudet mot ena axeln. Skuffa den motsatta axeln mot golvet. TÄNJ. Vila. Om igen 5 ggr. Och sedan samma sak med den andra axeln.
- 3) Lyfta båda axlarna till öronen. SPÄNN. Vila. 5 ggr.
- 4) Böj huvudet framåt. TÄNJ nacken. Vila. 5 ggr.
- 5) Vänd huvudet långsamt till höger. TÄNJ. Vänd sedan huvudet till andra sidan, TÄNJ. 5 ggr.

Om du gör de här enkla men effektiva rörelserna VARJE DAG kommer besvären småningom att försvinna.

Barbro Gustafsson